



月	火	水	木	金
<b>2</b> 	<b>3</b> ※要申込 <b>13:30～14:30</b> <b>特別講座</b> <b>「体力測定」</b> <b>14:30～17:00</b> <b>きくの里フィットネス</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small>	<b>4</b> <b>13:30～15:00</b> <b>カラオケ</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small> 	<b>5</b>  <small>※13:30～15:00 間の施設開放はありません。</small>	<b>6</b> <b>10:00～10:30</b> <b>避難訓練(水害)</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small> 
<b>9</b> 	<b>10</b> <b>10:00～10:30</b> <b>つばさの森</b> <b>マドレーヌ販売</b> <b>13:30～17:00</b> <b>きくの里フィットネス</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small>	<b>11</b>  <b>休館日</b>	<b>12</b> 	<b>13</b> 
<b>16</b>  <b>13:30～15:30</b> <b>オレンジカフェ</b> <b>「まねき猫」</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small>	<b>17</b>  <b>13:30～17:00</b> <b>きくの里フィットネス</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small>	<b>18</b> ※要申込 <b>10:15～11:15</b> <b>ファイブ・コグ②</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small>	<b>19</b> <b>10:15～10:45</b> <b>リノ・オハナ様</b> <b>フラダンス披露</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small> <small>※13:30～15:00 間の施設開放はありません。</small>	<b>20</b> 
<b>23</b> <b>休館日</b>	<b>24</b>  <b>13:30～17:00</b> <b>きくの里フィットネス</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small>	<b>25</b> 	<b>26</b>  <b>14:00～15:00</b> <b>みんなで</b> <b>脳トレ体操</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small>	<b>27</b> <b>13:30～15:00</b> <b>カラオケ</b> <small>※事業開催中の施設開放はありません</small> 

平日毎朝 9:30～10:00

「みんなで体操」

を実施中！自由参加です！  
お気軽にご参加ください！  
ラジオ体操、バリバリくん健康体操など



毎週火曜日 谷塚駅⇄きくの里

きくの里フィットネス利用者の無料送迎を行っています。  
申込不要、出入り自由で気軽にシニア向け自主トレーニングができる♪  
運動マシンも3台完備。他にも6種のトレーニングが無料で実施可能！  
★詳細はきくの里へお問合せください。

